

# Holdt munn og vant Blodslitet



Triathletene har holdt munn og vant Blodslitet. De tre vinnerne, som er medlemmer av Lillmarka Orienteringsklubb, har fått utdelt premiepenger og trofæer. De har også fått lov til å ta med seg premiepenger og trofæer hjem.

# Sporten Sølventene

## Gull-Lund



Triathletene har holdt munn og vant Blodslitet. De tre vinnerne, som er medlemmer av Lillmarka Orienteringsklubb, har fått utdelt premiepenger og trofæer. De har også fått lov til å ta med seg premiepenger og trofæer hjem.

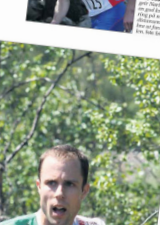
# - Sølv er det største



Triathletene har holdt munn og vant Blodslitet. De tre vinnerne, som er medlemmer av Lillmarka Orienteringsklubb, har fått utdelt premiepenger og trofæer. De har også fått lov til å ta med seg premiepenger og trofæer hjem.

# Slik får du O-stoff inn i loka avisa

# Fortsetter å løpe bra



Triathletene har holdt munn og vant Blodslitet. De tre vinnerne, som er medlemmer av Lillmarka Orienteringsklubb, har fått utdelt premiepenger og trofæer. De har også fått lov til å ta med seg premiepenger og trofæer hjem.

# O-premiere med et smil



Triathletene har holdt munn og vant Blodslitet. De tre vinnerne, som er medlemmer av Lillmarka Orienteringsklubb, har fått utdelt premiepenger og trofæer. De har også fått lov til å ta med seg premiepenger og trofæer hjem.

# NOEN ENKLE TIPS

Lokal- og distrikts-avisene er o-idrettens arena. Med litt innsats kan du gjøre klubben og aktiviteten synlig i lokalmiljøet. Her finner du noen velmente råd og tips.

# Blått - betyr vått ..



Triathletene har holdt munn og vant Blodslitet. De tre vinnerne, som er medlemmer av Lillmarka Orienteringsklubb, har fått utdelt premiepenger og trofæer. De har også fått lov til å ta med seg premiepenger og trofæer hjem.

# Feriegalopp med kart og kompass



Triathletene har holdt munn og vant Blodslitet. De tre vinnerne, som er medlemmer av Lillmarka Orienteringsklubb, har fått utdelt premiepenger og trofæer. De har også fått lov til å ta med seg premiepenger og trofæer hjem.

# Stang ut i Hovedløpet



Triathletene har holdt munn og vant Blodslitet. De tre vinnerne, som er medlemmer av Lillmarka Orienteringsklubb, har fått utdelt premiepenger og trofæer. De har også fått lov til å ta med seg premiepenger og trofæer hjem.



# Hvordan lager du en sak for avisa?

Lytt til redaksjonen i lokalavisa, hør hva de ønsker - men her noen journalistiske begreper og noen generelle tips.

**DET GYLDNE TRIANGEL:** Undersøkelser av folks lesevaner viser at svært mange leser tittel, ingress og bildetekster aller først. Disse tre elementene, det gyldne triangel, skal hver for seg fortelle leserne noe nytt og gjøre at leseren får lyst til å lese brødteksten.

**Unngå** gjentakelser - f.eks:

Tittel: «Mari vant O-festivalen».

Ingressstart: «Mari gikk helt til topps da O-festivalen ble avgjort i Hovden...»

Bildetekst: «Det ble seier for...»

**INGRESS** er altså innledningen på saken, den som står i halvfeit. Enkelte redaksjoner ønsker at ingressen skal fortelle det viktigste i et nøkternt rett-fram-språk. Det er helt greit. Ikke gjør det vanskeligere enn det:

«Mari....gikk helt til topps under O-festivalen i Hovden sist helg.»

Men det kan gjøres mer spennende - mer tabloid.

**Hvorfor:** Still deg selv spørsmålet «hvorfor» - og forklar det. Eller ligger det noe ekstraordinært bar prestasjonen?

Da kan ingressen bli f.eks:

«Mari... har slitt med skade hele sesongen. I helga var hun tilbake og seiret over Norges beste 16-åringer.»

**Lengde:** Ingressen skal være kort. En eller to korte setninger. Omkring 25 ord er ideelt.

**En ting av gansen:** Ikke fortell flere «historier» i ingressen.

**VINKLING:** Gi saken en klar vinkling. Det betyr at du velger «noe konkret» som du starter med - en vinkling i ingressen. Det kan være at du fokuserer på ett navn (selv om flere har gjort det godt) - eller at du umiddelbart forteller hvorfor det gikk som det gikk. (det kan også være spennende å vinkle på et dårlig resultat).

**Bilde:** (eget ark) Det største bildet, hovedbildet, bør selvsagt helst stå i forhold til vinklingen på saken. Men ikke la dette bli en tvangstrøye - dette kan du lære etterhvert.



**Tittel og bilde:** I dette eksemplet ville de vært bedre med et hovedbilde det Mari var klarere hovedperson. Sør for at du har tar/har bilde av hovedpersonen eller vurder bildene du har før du velger vinkling.



**Vinklet:** Det betyr at du velger «noe konkret» som prioriteres i saken. Du forteller mer om utøveren du har vinklet på.

Her går det ganske lenge før andre løpere blir omtalt.

Lillomarka-jenta har slitt med om aklisscene og knapt kunnet gjennomføre et eneste løp denne sesongen. Sist helgs O-festival i fjellterrenget ved Hovden helt nord i Aust-Agder, var hennes første løp i «fri dressur». Det gikk over all forventning.

- Jeg har regelrett gått de aller fleste løp denne sesongen. Betenelsen har plaget meg siden mars. At jeg skulle vinne med landets beste løpere på plass hadde jeg aldri trodd, strålte Mari etter å ha mottatt premien av verdens beste kvinnelige o-løper, sveitsiske Simone Luder.

- O-teknisk har jeg kanskje hatt godt av skadeperioden. Med gåfart har jeg hatt fokus på kartlesingen - dette klarte jeg å dra med meg også inn i normal fart. Det var nok i dag, sier Mari som har holdt formen ved like ved alternativ trening og intervaller på rulleski.

**Kine og Gaute - igjen**  
Lillomarka Orienteringslag var på plass med over 50 løpere i O-Festivalen som hadde samlet omkring 2500 løpere til konkurranse over tre dager.





# Bilder - noen krav og tips

Jo bedre bilder - jo større er muligheten for å få saken på trykk. Gode bilder blir prioritert, da vies saken større plass.

**Minstekrav:** De fleste av dagens digitalkameraer har oppløsning god nok til at bildene kan brukes i en avis. Kameraet bør ha minst 3 Megapixler.

## Oppstilte bilder

er det enkleste. Start gjerne med det. Her er noen tips:

**Ta mange bilder:** Med digitalkamera er det bare å fyre løs. Da flere eksponeringer av samme motiv.



**Skap liv:** Bruk deg selv eller andre - ikke vær redd for å mase på de du tar bilde av. De ønsker også at bildet skal bli bra. Dette er et bilde som står bra i fullt utsnitt, men kan beskjæres etter behov. Her er det brukt blitz i motlys - det gir ofte god effekt.



**Tett på:** Det er ansiktene som er interessant. Får du ansiktene og miljøet i tillegg, vil bildet fungere effektivt - leseren setter bildet inn i en sammenheng. Her er det ikke mye som kan beskjæres.



**Tettere:** Det enkleste og beste tipset er å gå tett på motivet. Ta bort det som ikke er interessant for bildet ved å gå tett på allerede når bildet tas. Ta flere bilder - i forskjellig avstand, f.eks slik den stiplede linjen viser.



## Tenk bakgrunn:

Sørg for at bakgrunnen ikke fortyrner bildet. Er miljøet rundt viktig, så sørg for at distansen fra hovedmotiv er stor nok til å skape en dybde i bildet. Da trer motivet klarere fram.

**Blitz:** I mange tilfeller er det smart å bruke blitzten. Da unngår du ødeleggende skygger. Med blitz slipper du å tenke så nøye på hvor lyset(sola) kommer fra. Vær litt kreativ, diriger motivet slik du vil - da bli bildet mer spennende.



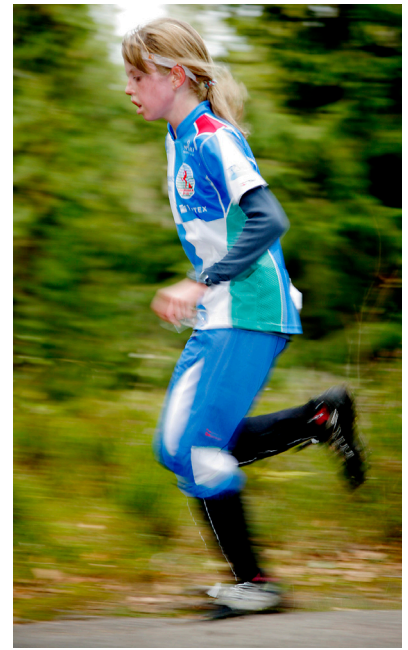
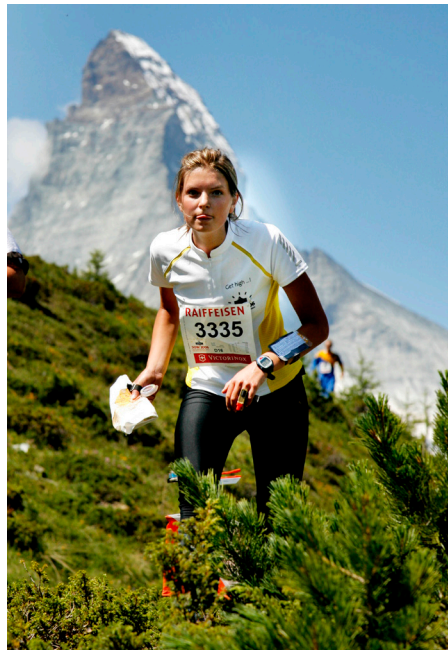


## Bilder - noen krav og tips

### Actionbilder

Bilder av løpere i bevegelse kan være vanskelig med et lite digitalkamera, men du får det til om du øver.

**Tett på:** Igjen er det viktig å gå tett på motivet. Forsøk å la løperen dekke det meste av bildeflata. Dersom løperen bli en «liten prikk» i bildet, vil kvaliteten bli dårlig dersom redaksjonen må gjøre et utsnitt. (Jo flere megapiksler kameraet har, jo bedre blir kvaliteten på utsnittet.)



**Bruk blitz:** En blitz fryser bevegelsen og unngår bevegelse-uskarphet.



**Utforsk kameraet:** Bruk tid på å lære deg kameraet. Ethvert digitalkamera har mange eksponeringsmuligheter. Skal du ta actionbilder, vil det være andre innstillinger enn «auto» som er best egnet. Prøv det ut!



**Se motivene:** Kameraet ser ikke motivene. Det gjør du. Let etter annerledes-bilder. Varier kameraposisjon. Sitt i steden for å stå. Prøv og tenk hva som er interessant i bildet. Gå tettere, eller kanskje enda lenger fra. De viktigste er å gjøre forsøk - og erfare selv.



**Følg løperen:** Et «dårlig» digitalkamera trenger tid til å fokusere. Ved å følge løperens bevegelse med kameraet, vil du ha større mulighet for å treffe. Våg å ta «blindskudd» - bilder da du ikke ser i i kameraviduet. Det kan gi positive overraskelser.